
WELNESS新聞8月号

BY KMI

熱中症について学ぼう



【熱中症とは】

高温多湿な環境下で、発汗による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態。

屋外だけでなく室内で何もしていなくても発症し、場合によっては死に至ることもあります



【主な症状】

- ・めまい/立ち眩み
- ・生あくび
- ・大量の発汗

↓↓ 症状が進むと ↓↓

- ・頭痛
- ・吐き気/嘔吐
- ・けいれん

etc...

猛暑の夏!!熱中症を防ごう!!予防策は?



【屋内】

- ・エアコン等で温度調整
- ・遮光カーテンやすだれを活用
- ・室温を確認

【屋外】

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用
- ・こまめな休憩



熱中症になった場合の対処法

①涼しい場所へ!!

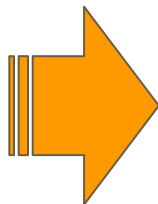
風通しの良い日陰やエアコンが効いた
部屋へ避難する

②からだを冷やす

衣服をゆるめ、首/脇の下/足の付け
根を冷やす

③水分補給

経口補水液などを補給する



自力で水分補給ができない、

意識がない場合はためらわずに**救急車**を!!

119番



火を使わない暑さ対策レシピ

【2人分】

- ・豚ひき肉 150g
- ・枝豆 80g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・赤パプリカ 1/4個
- ・ごはん 2杯

(A)カレールー 2かけ

(A)すりおろしたにんにく

・しょうが(チューブでも可) 各小さじ1/2

(A)ケチャップ 大さじ1

(A)水 100ml



火を使わない暑さ対策レシピ

下準備...枝豆は自然解凍してさやから出す

- ①玉ねぎ・パプリカは8ミリ角に切る
- ②耐熱皿に①と豚ひき肉、枝豆、(A)を入れてヘラでひと混ぜする。
ふんわりとラップをして600Wのレンジで3分加熱。
- ③ヘラで混ぜ、再度ふんわりとラップをして600Wのレンジで2~3分加熱。
- ④器にご飯を盛り付け、③をかけ、温泉たまごをのせる。

簡単なのでやる気が出ない夏にぴったりです☆
ぜひ作ってみてください!!

Wellness新聞

9月号

★ By kxi ★

守ろう！歯の健康！ 🦷 ✨

9月のWellness新聞のテーマは「**歯**」です！

みなさんは日々の生活の中で、歯の健康をしっかり守れていますか？

歯の健康は、健康寿命を伸ばすことにつながります。

そこで今回は歯に関する病気、そして歯を健康に保つコツをお伝えします！



歯を失う原因ランキング

1位「歯周病」

プラーク(歯垢)という細菌が、歯と歯茎の間の溝にたまることで炎症を起こす病気。悪化すると、歯を支える骨が溶け、歯が抜け落ちてしまう可能性がある。なお、歯周病で失われた歯茎や歯周組織は回復しない。

2位「むし歯」

3位「破折」



歯を大切にしないとどうなる？

- ・食事を楽しめなくなる
- ・咀嚼しにくくなり、固形物が食べられなくなる
- ・活舌が悪くなり、話しにくくなる
- ・全身疾患のリスク増加
- ・総入れ歯になる可能性がある



歯を健康に保つコツ

☆毎日の丁寧な歯磨き！

☆デンタルフロス、歯間ブラシを使おう！

☆栄養バランスのよい規則正しい食生活を送ろう！

☆食後20分以内に歯を磨こう！

☆定期的に歯科検診を受けよう！



歯磨きのポイント

軽い力で
小刻みに動かす

歯と歯茎の境目
に毛先を当てる

歯間ブラシや
フロスを使う



80歳になっても自分の歯を**20**本以上残すことが理想とされていますが、現在の80歳の平均歯数は**14**本であり、かなり下回っていることがわかります。

日本の平均寿命が延びているいま、歯を大切にすることで、**健康寿命**も延ばすことを意識しましょう！



WELLNESS新聞

10月号

By NGS Wellness



10月はピンクリボン運動月間です♡

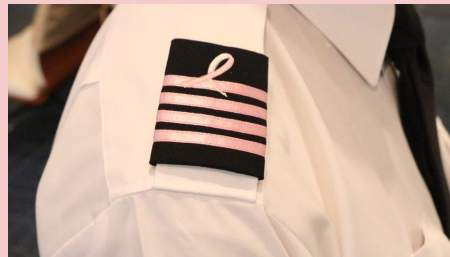
JALグループは、2004年度より「乳がんのない世界の実現」という目標を掲げ、毎年10月を乳がん啓発月間とし、お客さま・JALグループ社員に乳がんの正しい知識を広め、早期発見の重要性を訴求するための啓発を促す様々なキャンペーンを実施してきました。

～JALグループでの取り組み～

- ・国内空港・海外空港ターミナルでのご案内掲示
- ・HNDでの啓発ANN/装飾
- ・機内照明の変更/機内ANNの実施
- ・JAL公式SNSカバー写真へのピンクリボン掲載
- ・社員のピンクリボンバッジの着用



JALグループでは、
10月を“乳がんキャンペーン月間”とし
乳がんのない世界を目指して啓発活動を実施しております。



～女性特有の癌の種類～

- ・乳がん(まれに男性も罹患する)
- ・子宮頸がん
- ・子宮体がん
- ・卵巣がん

	罹患者数(2019年)	死亡者数(2021年)
1位	乳がん	大腸がん
2位	大腸がん	肺がん
3位	肺がん	すい臓がん
4位	胃がん	乳がん
5位	子宮がん	胃がん

【出典】

※1: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/data/dl/index.html#anchor2

※1: 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)

https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/data/dl/index.html#anchor1

～主な原因～

〈女性ホルモン〉

女性ホルモンの一種である「エストロゲン」にはがん細胞を増やす作用があるため、エストロゲンが分泌される時間が長ければ長いほど癌にかかりやすい

〈HPV(ヒトパピローマウイルス)〉

HPVは性的接触による感染するという一般的なウイルスであり、多くの場合自然消滅するが、13種類のハイリスク型と呼ばれる長期期間感染した場合子宮頸がんを発症する可能性がある

〈ピロリ菌〉

胃がんの原因

〈生活習慣〉

- 喫煙
- 過度な飲酒
- 食生活
- 運動不足

～今すぐできる対策～

- ・生活習慣を整える
- ・3食バランスの摂れた食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動



婦人科検診を受けましょう！

JAL Wellness2025では、JALグループの乳がん検診受診率の目標を70%以上に設定しています。しかしながら、2024年度のJQSの受診率はわずか43.6%でした😞

Wellness指標の状況 3/4

089_(株)JALスカイ九州



概要	
・ 乳がん検査受診率をみると43.6%となっており、JALグループの目標と比べて低くなっています	[56事業所中26位]
・ 子宮がん検査受診率をみると43.7%となっており、JALグループの目標と比べて低くなっています	[56事業所中27位]
・ 乳がん検査再検査受診率をみると50.0%となっており、JALグループの目標と比べて低くなっています	[56事業所中11位]
・ 子宮がん検査再検査受診率をみると50.0%となっており、JALグループの目標と比べて低くなっています	[56事業所中2位]
・ 女性の痩せ率をみると27.6%となっており、JALグループの目標と比べて高くなっています	[56事業所中32位]



※1 18歳以上の女性社員を対象としています

※2 34歳以下の女性社員を対象としています

Confidential Copyright © MinaCare Co., Ltd. All rights reserved.

乳がん検診だけでなく全体的に婦人科検診受診率が低いことがわかります😞
皆さまの安心の為に、
1年に1回の婦人科検診受診を受けましょう☀️
また、補助対象の医療機関で受診された場合には結果を日航健保へ送付お願いします。
(JQSの受診率に反映されます!!)

END



Wellness新聞11月号

担当 OIT



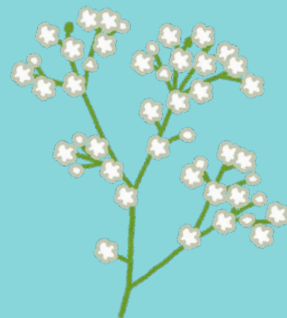
11月は子宮頸がん予防啓発月間

日本では毎年約1.1万人(上皮がんを含むと約3万人)の女性が新たに子宮頸がんと診断され、約2900人もの尊い命が奪われています。

最近では20代、30代からの罹患率が上昇している子宮頸がん。
また、定期検診を受けず放置していると一年足らずで病変が急激に悪化し、子宮頸部を切除というニュースもあります....

ぜひ11月のこの機会に検診を受けてみてはいかがでしょうか??

子宮頸がん予防啓発月間のテーマカラーはティールブルー



原因は...？

ヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルス の感染が原因

HPVは、性的な接触によって男性にも女性にも感染する、ありふれたウイルスです。

性交経験のある女性の大半が、一生に一度は感染したことがあるといわれています。

感染が自然に治癒しなかった一部の方が、子宮頸部異形成とよばれる前がん病変を経て、

数年後に子宮頸がんへ進行すると考えられています。



ずばり定期検診が大切です！

子宮頸がん検診は、がんができる場所の細胞を直接採取して確認する検査です。

子宮頸がん検診は細胞診とHPV検査の2種類あり、子宮の入り口部分の表面を、やわらかいヘラやブラシで軽くこすって細胞を採取して調べます。

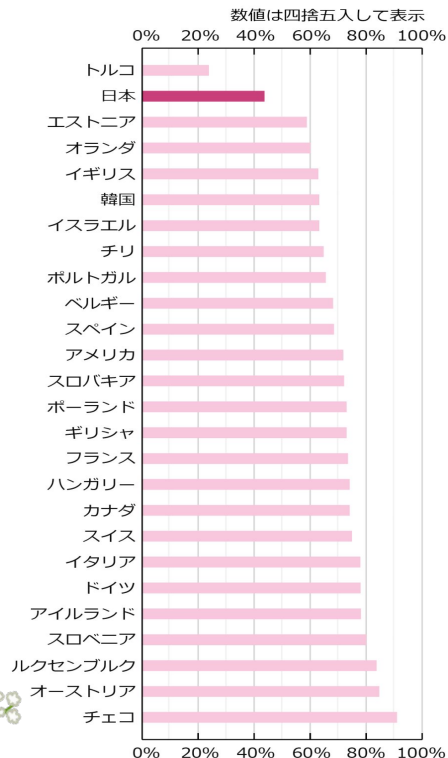
筆者も年1回受けています！





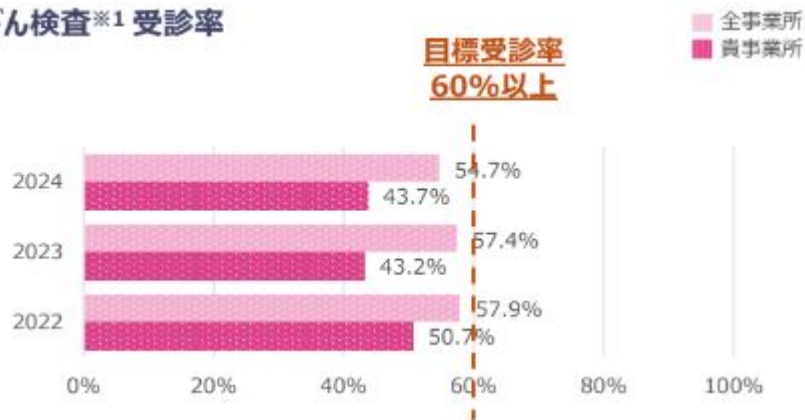
子宮頸がん検診受診率

世界各国の子宮頸がん検診受診率
(OECD加盟国における20～69歳の女性)



JQSの子宮頸がん検診受診率

子宮がん検査※1 受診率



※子宮体がん検診なども含まれていると思うので一概には言えません。
JQSは濃いピンク

日本全体でもJQS内でも 大変低い受診率 です...これはかなり問題視する必要があります ...



終わりに

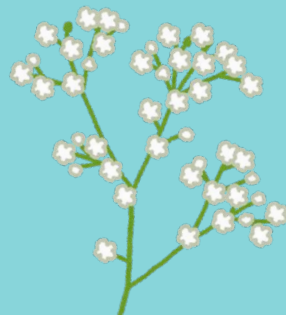
定期健診を年1回しっかり受けましょう！

他のガンに比べて 20代からでも罹患率が高く、進行がかなり早いものがあります。

筆者も以前軽度異形成(がん病変になるかなり前段階)という診断を受け、少し怖い思いをしました ...

しかしながら、異常を早期発見でき治療できれば怖いものではないと思います。

ぜひこの機会に定期健診を受けましょう！



Wellness新聞
12月号

FUK KXB

～インフルエンザから身を守ろう～

12月のWellness新聞のテーマは **インフルエンザ** についてです！

これからの季節はインフルエンザ流行の季節です
インフルエンザの感染を広げないために
ひとりひとりが「うつさない」「かからない」対策をしましょう！

今回はインフルエンザにならないために
これからできる予防について紹介します！



どうやって感染するの？



飛沫感染



感染者のくしゃみや咳の飛沫と一緒にウイルスが放出
別の人がその人のウイルスを鼻から吸い込み感染

☆学校や職場など
人が多く集まる場所

接触感染



感染者がくしゃみや咳を手で押さえた手でドアノブやつり革をさわる
別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し口や鼻を触って粘膜感染

☆電車やバスのつり革
ドアノブなど

感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」の2つがあります！

インフルエンザから身を守るには？

- ①正しい手洗い
- ②流行前のワクチン接種
- ③十分な休養とバランスのとれた栄養接種
- ④適度な湿度を保つ(50～60%)
- ⑤人混みや繁華街への外出を控える
- ⑥室内ではこまめに換気をする

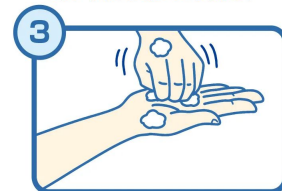
正しい手の洗い方



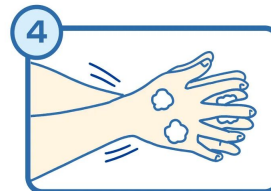
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



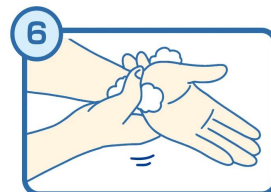
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。



食事でインフルエンザ予防

免疫力を高める食べ物の例

01 腸内環境の改善に役立つ食材



02 良質なたんぱく質



03 抗酸化作用のある食材



ポイント ★ 特定の食べ物を食べるのではなく多様な食材から栄養を摂取する！

ストレスをためない 適度な運動をする 質の良い睡眠をとるなど

規則正しい生活習慣も大切にいきましょう！！





インフルエンザは高熱や関節の痛みなどを伴い
人によっては重症化するおそれもあります



流行を防ぐためには原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないことが大切です！

インフルエンザの感染を広げないためにひとりひとりが
「うつさない」「かからない」対策を実践しましょう！





Wellness新聞1月号



FUK KXA



WellGoアプリについて

みなさま、**WellGoアプリ**はご存知でしょうか？

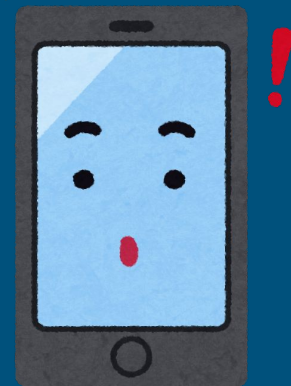


健康増進・生活習慣病予防をサポートするスマートフォンで使える

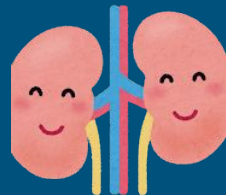
アプリです。健診データの閲覧やコンテンツ内のWebサービスを活用し、

健康維持・増進に役立てていただくとともに、各種電子チケットと交換できるポイントを貯めることができ、楽しみながら健康管理をすることができます。

※ポイントには有効期限がありますのでご注意ください。



Wellgoアプリでできること



★健康診断結果の閲覧



★食事や体重・血圧・腹囲などの記録の登録

★カラダ年齢測定が表示

★クイズや犬健ドックうえるごろう動画による学習

★健康・医療ニュースの表示

など...



アカウント作成方法



①AppStore から WellGo をインストール

②アプリを開く



③位置情報を許可



④すべてのカテゴリをオン



⑤プライバシーポリシーを確認し同意



⑥アカウント設定

未完了

以下のいずれかの方法でアカウント情報を取得してください。

「保険証で設定」選択

※ 入力した情報はログイン後破棄されます

⑦データ連携設定

未完了

ライフログを取得してWellGoへ同期を行います。

「ライフログ取得先」をタップ

※ スマホ内の歩数連携
「Apple Health」選択

※ ウェアラブルデバイスを持っている方は他のメーカーと連携可能

⑧ニックネーム、アバター設定



※チェックボックス補足

①移動距離の検証

スインガー対策ロジックのため、
40,000歩以上歩かれる方はチェック
推奨

②ライフログを医療職に公開
 普段は表示されていません。

⑨アカウント作成



パスワード設定条件

- ①半角12文字以上
- ②英字の小文字・大文字を両方使う
(各1つ以上)
- ③数字も使う(1つ以上)

メールが届かない

メッセンジャーアプリの使用の方は
WellGoからのメールが文字化けします。
iPhone標準のメールソフトや
Gmailなどのメールソフトをご使用
ください

<https://wellgo.jp/lp/faq/faq-1425/>

※最後までお忘れなく



設定したメールにWellGo
から確認のメールが届く

⑩ログイン

アカウントを登録しました。 X

ログイン

メールアドレス

パスワード

パスワードは最小文字・英数字・記号をそれぞれ3種類以上含めたものです。

☐ ログインしたままにする

ログイン

9で設定したEメール、
パスワードを入力しログイン

⑪再度アプリでWellgoアプリを開きなす



アカウント作成完了です ！



POINT



いかがでしたでしょうか。とても簡単にアカウント作成ができます！みなさまアカウント登録してポイントを貯めながら今日から楽しく運動してみませんか？みなさまで健康な体を目指しましょう★

最後にJAL Wellness宣言を紹介いたします。

JALグループは企業理念の実現には心身の健康づくりが不可欠との認識のもと、社員、会社、健保が一体となって健康づくりに取り組みます。





WELLNESS 新聞 2月号

KMJ PTD KAMEI



体を温めよう ☆ Let's 温活



まず始めに、温活とは??

日々の生活習慣を見直し、身体を温めることで基礎体温を上げ、
体調を整える活動のことです。

現代では、ストレスや運動不足・冷たい食べ物の摂取などにより、自覚がなくても
「冷え」を抱えていることが多いと言われています。

温活を通して自らの力で体調をコントロールできる体質へ改善すること を目指しましょう☆。°



今日から始められる「入浴」

温活にも、食事・運動・衣類など様々ありますが、

今回は温熱作用を得られる入浴法についてお伝えします。

【入浴前】 コップ1～2杯分の水分補給

【入浴法】 ★ 血行の上昇を避けるため、かけ湯(もしくはシャワー)をする

★ 38℃～40℃のお湯に5分～10分ほど浸かる(全身浴)

※半身浴の場合、全身浴と比較して湯船入浴で得られる健康効果が半減してしまう

【入浴後】 コップ1～2杯分の水分補給、保湿ケア、軽くストレッチ



入浴剤の種類と特徴



入浴剤には、身体と心の両方にうれしい働きがあります♪

身体への働き

血行促進による疲労回復や冷え症改善が期待できます。

炭酸ガス系や**無機塩類系**のタイプは、疲れや冷えをやわらげたり、腰痛や肩こりに効果的です。

保湿系の入浴剤は肌をしっとり保ちたいときに、**酵素系**は古い角質を整えたいときに使えます。

心への働き

香りによる気分のリラックス効果があります。

気持ちを切り替えたいときや、寝る前に気分を穏やかにしたいときにもぴったりです。

その日の気分や体調に合わせて使い分けることで、

より充実したバスタイムを過ごせるでしょう✨

温活によって期待できるメリット



体温が1度上がると免疫力が大幅にアップするとも言われ、以下のような効果が期待できます。

免疫力の向上：風邪などの病気にかかりにくくなる

代謝アップ：血行が良くなり、ダイエット効果や肌のトーンアップが期待できる

不調の改善：肩こり、腰痛、むくみ、生理痛、便秘などの緩和

メンタルの安定：自律神経が整い、リラックスしやすくなる

睡眠の質向上：深部体温が適切に上下することで、入眠がスムーズになる



以上のことを踏まえて、是非今日から無理なく行っていきましょう！

END

A detailed illustration of a round pink table set for a spring-themed scene. On the table are a floral-patterned face mask, a small blue bottle of eye drops, a box of tissues with pink cherry blossom patterns, a cup of tea with a lemon slice on a saucer, and a jar of honey labeled '地元の はみつ' (Local Honey). Sprigs of yellow forsythia and blue lavender are scattered around the table, along with pink cherry blossom petals. A wooden chair is visible in the background.

春の悩み「花粉症」の新知识

FUK/KXC WELLNESS担当者

・花粉症とは ...

春の花粉症の主な原因は**スギ**や**ヒノキ**の花粉です!!

1日の花粉のピークはお昼頃、日没前後(夕方)の2回です😓

日本人の**約2人に1人**が花粉症と言われています💧

(その中でも女性は約6割が花粉症だそうです)

・花粉症の日常対策

★外出時は、マスクや眼鏡、帽子を着用する

★毛羽のある素材の上着やマフラーなどは、花粉が付着しやすいため避ける

★外出先から帰ったら玄関先で衣服や髪をよく払い花粉を室内に持ち込まない

・おすすめの食べ物

①不飽和脂肪酸の多い食事

・さば、イワシ、さんま、サーモン、くるみ、ごま油

②食物繊維の多い食事

・ほうれん草、ブロッコリー、ごぼう、きのこ類、サツマイモ、アサイー

③ビタミンA・D・Eの多い食事

・レバー、うなぎ、海苔、サケ、卵、ニンジン

・花粉に負けない体力づくり



花粉症の症状を緩和するには**有酸素運動**がおすすめです!!

ウォーキング



ヨガ



ラジオ体操など



花粉に負けない春へ

今日からできる対策、始めてみませんか？

つらい季節も、少しの工夫で乗り越えられます!!

無理せず、自分に合った対策で、花粉と上手に付き合いましょう👍